

<<健康新频道>>

图书基本信息

书名：<<健康新频道>>

13位ISBN编号：9787807292340

10位ISBN编号：7807292342

出版时间：2009-1

出版时间：凤凰出版社（原江苏古籍出版社）

作者：家庭医生杂志社 编

页数：310

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康新频道>>

### 内容概要

在电视机刚问世时，画面是黑白的，节目频道很少，播放时间有限，可人们往往守着电视机，直到整个屏幕出现“雪花”时，才会意犹未尽地把电视关掉。

随着彩色电视机和遥控器的诞生，看电视成了人们日常生活的一部分。

节目量越来越大，频道越来越多。

人们可以漫无目的地随意转台，也可以根据节目预告，锁定自己喜爱的频道。

数字电视的出现，更加满足了观众的多元化需求。

然而遗憾的是，在众多频道中却找不到专门的健康频道；在海量节目中搜索到的健康信息又良莠不齐，令人生疑。

《家庭医生》作为全国发行量最大的医学科普杂志和健康文化的传播者，一直孜孜不倦地打造权威健康资讯，提高人们的健康生活水平。

我常常想：如何才能让读者们主动、迅速、轻松地掌握浩瀚、高深的医学知识，并将这些知识应用到日常生活中来？

《家庭医生》的编辑人员一致认为，必须全心全意地为读者着想，在坚持和树立医学知识的科学性和权威性的基础上，将复杂的医学知识以轻松易懂、可操作的形式展示给人们，使人们在轻松愉悦的环境下逐步成长为健康专家。

为此，我们尝试用一种全新的形式，为读者朋友们奉献一本科学、权威、有趣的健康书籍——《健康新频道》。

## &lt;&lt;健康新频道&gt;&gt;

## 书籍目录

CHANNEL 1: 康·息来了 1. 全民运动知识大考核 2. 常运动, 睡眠好 3. 动脑者, 更要“动手动脚” 4. 运动鞋, 要给“足”重视 5. 《功夫熊猫》前传之睡眠篇 6. 解开压力的口袋 7. 漂泊旅游, 能否纾解压力 8. 我的旅行我做主 9. 心好肺好, 谁还说四十不“火” 10. 垂钓, 如何让健康“上钩” 11. 耐寒锻炼: 一年之计始于秋 12. 医生陪您忙装修

CHANNEL 2: 食话实说 1. 食用油, 搭配着吃 2. 炒菜, 该不该先热油 3. 天天吃肉, 对肉到底懂多少 4. 鱼的三味, 三种原理和对策 5. 天下谁人不“食菌” 6. 适添辣味, 给健康加分 7. 食品, 不以掉色论天然 8. 隔夜剩菜, 区别对待 9. 淘“保”攻略 10. 粗茶淡饭也相宜 11. 我家的营养早餐店 12. 天天喝奶, 为何这样难

CHANNEL 3: 一唬一席谈 1. “114”, 高血压“即时通” 2. 控制糖尿病的“三少一多” 3. 乙肝: 从1.2亿到9300万 4. 结核病, 悄悄地向您袭来 5. 中风: 下一个会是谁 6. 心肌梗死, “灾难巨片”惊心动魄 7. 走出抑郁 8. 构建防火墙, 远离“四大癌魔”

CHANNEL 4: 热点疾病大讲堂 1. 前列腺炎, 关“键”就那么几个 2. 女人, 拒绝做“霉”婆 3. 远离牙周病, 牙齿一生平安 4. 夏秋时节, 胃肠易闹“洪灾” 5. 四张网, 网住过敏性鼻炎 6. 颈椎, 难以对付的“七节鞭” 7. 腰椎间盘突出大PK 8. 别让下肢静脉曲张这条“蚯蚓”爬上腿 9. 流感, 正对我们虎视眈眈 10. 类风湿患者, 不再做“迷途羔羊” 11. 以螨制螨, 哮喘、鼻炎断“根”初露曙光 12. 脂肪肝: 是慢性病, 不是亚健康 13. 口腔溃疡, 拜拜!

CHANNEL 5: 尴尬有约 1. “周围铁丝网, 中间溜冰场”特约之秃顶 2. “尼斯湖水怪”特约之多汗 3. “脱不掉的毛衣裤”特约之女性多毛 4. “长不大的尿裤子”特约之女性尿失禁 5. “恨、怨、想, 痒痒痒”特约之私处瘙痒 6. “能站就不坐着”特约之痔疮 7. “臭屁王”特约之胃肠胀气 8. “煤气炉”特约之口臭 9. “狐狸精”特约之腋臭 10. “香港脚”特约之脚臭 11. “梦中吼三吼, 地球都要抖三抖”特约之打鼾

CHANNEL 6: 零点1+1 1. 性交流, 交流什么 2. 男女性敏感区会改变 3. 一夜情, 满足浪漫的游戏 4. 性爱中, 闭上眼睛的滋味 5. 性虐待还是性快感的宣泄 6. 对性生活感到恐惧的人 7. 男人的八个性秘密 8. 盲目壮阳, 祸害双方 9. 做爱, 男人喊“痛”不是罪 10. 女人的“早泄” 11. 她们为什么没有性高潮



<<健康新频道>>

编辑推荐

《健康新频道》：你唯一拥有的是自己的身体，怎样才能让生命享受高品质的生活？  
打开《健康新频道》，升级你的保健理念，选择正确的生活方式，留住健康，留住年轻，让寿命和生命质量同时向太阳进发。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>